КАФЕДРА ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ №4

Лекція № 2

Захворювання, пов'язані з порушенням основ раціонального (здорового) харчування, їх профілактика

доцент Велика Н.В.

План лекції

1. Аліментарні захворювання, сучасний стан проблеми.

2. Класифікація аліментарних захворювань, їх основні причини та наслідки.

3. Профілактика аліментарних захворювань.

Аліментарні захворювання – це патологічні стани, зумовлені нестачею або надлишком необхідних для життєдіяльності харчових речовин, недостатньою або надлишковою енергетичною цінністю їжі.

Класифікація захворювань включає більше 2000 найменувань

КЛАСИФІКАЦІЯ АЛІМЕНТАРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

1. **Первинні аліментарні захворювання** – захворювання, причинно-патогенетичною основою яких є неадекватне (недостатнє або надмірне) споживання незамінних харчових речовин і (або) джерел енергії.
2. **Вторинні аліментарні захворювання** – пов'язані з порушенням процесів травлення, засвоєння, транспорту нутрієнтів, зумовлених захворюваннями різних органів і систем.
3. **Захворювання, які пов'язані аліментарними чинниками ризику –** захворювання мультифакторіальної природи, генетично або спадково обумовлені.
4. **Захворювання, що пов'язані з харчовою непереносимістю, в тому числі ферментопатії.**
5. **Захворювання, що пов'язані із споживанням недоброякісної та небезпечної їжі.**

ПЕРВИННІ АЛІМЕНТАРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

І. Захворювання, що пов’язані з нераціональним харчуванням:

1.1. Захворювання з повним голодуванням або частковим недоїданням.

І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.2. Захворювання часткової недостатності харчування.

1.2.1. Білкова недостатність (квашіоркор).

І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.2. Захворювання часткової недостатності харчування.

1.2.2. Білково-енергетична недостатність

(аліментарна дистрофія, аліментарний маразм)**.**

І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.2. Захворювання часткової недостатності харчування.

1.2.3. Вітамінна недостатність (цинга, пелагра, бері-бері).

цинга **пелагра** **бері-бері**

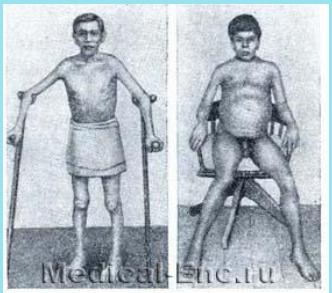


Рис. 1. «Сухая» форма бери-бери. Рис. 2. Сердечная форма бери-бери.

І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.2. Захворювання часткової недостатності харчування.
1.2.4. Мінеральна недостатність (ендемічний зоб, карієс).

І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.2. Захворювання часткової недостатності харчування.
1.2.5. Недостатність ПНЖК.

Недостатність ПНЖК омега 3:
- активація проатеросклеротичних механізмів
- підвищення тромбоутворення
- неспецифічне запалення (неінфекційне)
- зниження імунітету
- активація прооксидантних механізмів
- активація нефізіологічного апоптозу

І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.3. Хвороби надлишкового харчування.

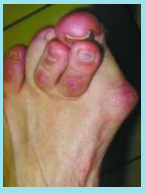
1.3.1. Енергетична надлишковість (ожиріння, цукровий діабет, метаболічний синдром).

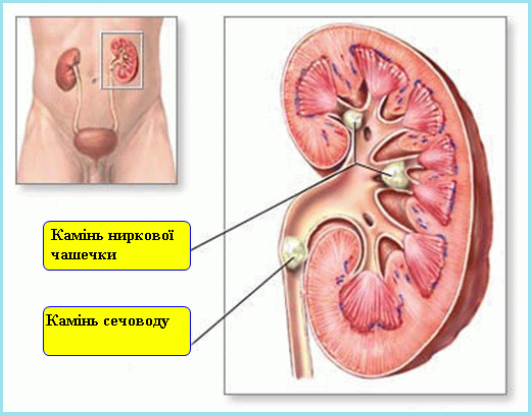
І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.3. Хвороби надлишкового харчування.

1.3.2. Білкова надлишковість (подагра, сечокислий діатез, сечокам’яна хвороба).

Рисунок 3. Гіперурикемічний каскад





І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.3. Хвороби надлишкового харчування.
1.3.3. Жирова надлишковість (атеросклероз).
- надлишкове надходження тригліцеридів (жирів тваринного походження)
- надлишкове надходження холестерину

Дозволене добове споживання холестерину здоровою людиною – до 500мг/добу

Вміст холестерину у харчових продуктах, мг/100г

Молоко коров’яче	**10**
Сир кислий жирн. 9%	**60**
Сир кислий нежирн.	**40**
М’ясо: яловичина	**70**
свинина	**70**
курятина	**80**
гуси	**110**
Сметана 30%	**130**
Яйце куряче суцільне	**570**
Риба короп	**270**
Масло вершкове	**190**
Маргарин	**0**
Сало	**100**
Сири тверді :	
голандський	**520**
костромський	**1600**
російський	**1080**
Ікра риб	**1500-3000**

І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.3. Хвороби надлишкового харчування.
1.3.4. Вітамінна надлишковість (гіпервітаміноз А, Д, Е).

1.3.5. Мінеральна надлишковість (гіпермікроелементози):

Sr – (стронцій)	**стронцієвий рахіт, хвороба Кашіна – Бека, чи Уровська хвороба**
Cd – (кадмій)	**Ітай – Ітай**
Hg – (ртуть)	**хвороба Мінамата**
F – (фтор)	**флюороз**

І. Захворювання, пов’язані з нераціональним харчуванням

1.4. Хвороби, пов’язані з неправильним режимом харчування (гастрити, виразкова хвороба шлунку та 12-палої кишки).

ВТОРИННІ АЛІМЕНТАРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Вторинні аліментарні захворювання – хвороби, які є наслідком соматичних захворювань і пов'язані з порушенням процесів травлення, засвоєння, транспорту нутрієнтів.

- **Мальдегестія і мальабсорбція** нутрієнтів - захворювання органів травлення (хронічний ентерит, хвороба Крона, виразковий коліт, хронічний рецидивуючий панкреатит, інш.)
- **Полінутрієнтна недостатність** (полігіповітаміноз, білково-енергетична недостатність) - інфекційні захворювання, хурургічні операції, онкологічні хвороби, хіміо- та променева терапія, інш.
- **Генетично-обумовлені захворювання** – цукровий діабет, ожиріння, гіпертонія, атеросклероз, порушення обміну і функцій вітамінів.
- **Підвищена втрата нутрієнтів –** вторинний залізодефіцит (анемія), гіпокальціємія.

ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ АЛІМЕНТАРНИМИЧИННИКАМИ РИЗИКУ

Захворювання, які пов'язані аліментарними чинниками ризику– неінфекційні захворювання мультифакторіальної природи, генетично або спадково обумовлені.

- Цукровий діабет
- Ожиріння
- Атеросклероз
- Ішемічна хвороба серця
- Гіпертонічна хвороба
- Деякі злоякісні захворювання
- Подагра
- Ферментопатії
- Харчова алергія

4. ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПОВЯЗАНІ З ХАРЧОВОЮ НЕПЕРЕНОСИМІСТЮ

4.1. Істинна харчова алергія

4.2. Харчова псевдоалергія

4.3. Харчова ідіосинкразія

4.4. Психогенна харчова непереносимість

4. ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПОВЯЗАНІ З ХАРЧОВОЮ НЕПЕРЕНОСИМІСТЮ

4.1. Істинна харчова алергія – індивідуальні імуноконфліктні реакції на окремі білкові компоненти їжі, нешкідливі для більшості людей.

Харчова алергія належить до атопічних форм і зумовлена здатністю організму відповідати на харчові антигени утворенню антитіл.

Розвиток харчової алергії має 3 стадії:

1. Імунологічна – реакція алергену з антитілом
2. Патофізіологічна – утворення медіаторів, передусім гістаміну.
3. Клінічна реакція

Найчастіше харчову алергію спричиняють: яйця, молоко, риба, ракоподібні, горіхи, цитрусові, полуниці, мед, шоколад.

4. ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПОВЯЗАНІ З ХАРЧОВОЮ НЕПЕРЕНОСИМІСТЮ

4.2. Харчова псевдоалергія – патологічний процес, який клінічно подібний до харчової алергії, але не має першої, імунологічної стадії розвитку.

Псевдоалергія часто лежить в основі індивідуальної непереносимості їжі.

4. ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПОВЯЗАНІ З ХАРЧОВОЮ НЕПЕРЕНОСИМІСТЮ

4.3. Харчова ідіосинкразія – патологічний процес, зумовлений кишковими ферментопатіями – природженими або набутим дефіцитом травних ферментів.

- Лактозна ферментопатія
- Глютенова хвороба (целіакія)
- Фенілкетонурія

4.4. Психогенна харчова непереносимість – психосоматична проблема, пов’язана з національними традиціями, харчовими звичками, релігійними приписами та обмеженнями, інш.

5. ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПОВЯЗАНІ ІЗ СПОЖИВАННЯМ НЕДОБРОЯКІСНОЇ ТА НЕБЕЗПЕЧНОЇ ЇЖІ

5.1. Харчові отруєння

5.2. Харчові інвазії

5.3. Харчові інфекції

ВИСНОВКИ

1. Аліментарні захворювання є дуже розповсюдженими у різних країнах світу. У розвинених країнах переважають хвороби надлишкового харчування, у малорозвинених – хвороби недостатнього харчування.
2. За даними ВООЗ Україна є регіоном ендемічним за вмістом йоду, у зв’язку з чим спостерігається стабільна тенденція росту йоддефіцитних захворювань серед населення.
3. Профілактика аліментарних захворювань - дотримання засад, принципів та законів раціонального харчування.